

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
Symbole	13
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	15
Rund um das Gebiet Seiser Alm	18
Sehenswürdigkeiten	22
Ausflüge und Tipps für wanderfreie Tage	26
 Seiser Alm und angrenzende Langkofelgruppe	
TOP 1 3.00 h Hans-und-Paula-Steger-Weg	32
TOP 2 3.15 h Puflatsch-Runde	37
3 2.15 h Spitzbühl-Rundwanderung	42
4 5.10 h Von der Seiser Alm zur Tierser-Alpl-Hütte, 2441 m	46
TOP 5 7.15 h Von der Seiser Alm auf den Schlern, 2563 m	50
6 2 Tage Vom Schlern zum Fassajoch	54
7 4.00 h Südliche Seiser-Alm-Runde	60
8 3.15 h Nördliche Seiser-Alm-Runde	64
9 1.45 h Erlebnisweg Hexenquellen	68
10 2.45 h Wolfsbühl-Runde	71
11 5.45 h Confinboden	74
12 7.00 h Plattkofel-Normalweg	78
13 4.00 h Westlicher Friedrich-August-Weg (Schneidweg)	81
14 4.15 h Um den Plattkofel	85
15 3.00 h Um den Langkofel	88
TOP 16 6.15 h Um die gesamte Langkofelgruppe	91
 Kastelruth und Seis	
TOP 17 3.00 h Marinzen Alm, 1486 m	94
18 5.45 h Von der Marinzen auf den Puflatsch, 2174 m	97
19 2.45 h Seiser-Alm-Steig	101
20 1.45 h Panider-Höhenweg	104
21 1.45 h St.-Michaeler-Rundweg	107
22 2.30 h Geotrail »Bula«	110
23 4.00 h Puflatsch, 2174 m: Schnürlsteig	114
24 1.30 h Trostburg, 627 m	118
25 1.00 h Kastelruther Kofel, 1095 m: Rundgang	121
26 3.45 h Von Kastelruth nach Tagusens	123
27 2.00 h Kirche St. Valentin, 1110 m	127
TOP 28 2.00 h Kleine Laranzer Runde	130
29 2.00 h Katzlochbühl-Aussicht, 1150 m	132

	30	2.15 h	Gumperer Weg (»Weg der Sinne«).....	134
	31	2.15 h	Oswald-von-Wolkenstein-Weg.....	137
TOP	32	3.30 h	Schlernbödelehütte und Prossliner Schwaige	140
Um Völs, Prösels und Völser Aicha				
	33	2.00 h	Völser Rundweg	143
TOP	34	2.15 h	Völs: Vier-Weiher-Runde	146
	35	2.00 h	Von Völs nach St. Konstantin	149
	36	7.45 h	Von Völs auf den Schlern, 2564 m.....	152
	37	3.15 h	Vom Hofer Alpl zur Tuffalm	156
	38	2.00 h	Um und über den Aichaberg.....	159
TOP	39	3.00 h	Oachner Höfeweg	162
Tierser Tal mit Steinegg				
	40	3.00 h	Wuhnleger Runde	167
TOP	41	3.00 h	Tschamintal.....	171
	42	7.00 h	Hammerwandkamm-Überschreitung.....	174
	43	7.00 h	Von Weißlahnbad auf den Schlern	177
	44	2.15 h	Plafötschalm, 1564 m	180
	45	2.15 h	Steinegg: Pyramidenrundweg	183
Stichwortverzeichnis				186